

# 11月の水曜スタジオバラエティ

14:30~

18:00~

3日(祝)

祝日バラエティをご確認ください

10日

## かんたんエアロ

基本のステップで気持ちよく体を動かして  
心も体もリフレッシュ♪

(岡森)



## フレイシングヨーガ

ヨーガのポーズと呼吸で気持ちよく  
体を整えていきます♪

(西浦)



17日

## ヨガストレッチ

ヨーガのポーズと呼吸でゆるめていきましょう

(藤原)



## ストレッチヨーガ

ヨーガのポーズと呼吸で気持ちよく体を  
ストレッチしていきましょう♪

(山谷)



24日

## のんびいヨーガ

一つのポーズを少し長くホールドしながら、のんびいと体をほぐ  
していきます。体が冷えないようなウエアをご参加下さい

(中原)



## BAILA BAILA

踊って燃やす!スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ♪  
ラテンはじめ、様々なダンススタイルと音楽を楽しみましょう

(高橋)



マークはシューズを使用しないクラスです

★マークは初心者におすすめのクラスです



マークはネット予約対象のクラスです

# 11月の日曜スタジオバラエティ

	13:30~	14:45~	16:00~
7日	<b>ポルドフラ</b> バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ 姿勢改善・柔軟性アップに効果的！ (長谷)  ★ □	<b>チャレンジエアロ</b> 流れるようなフットコンビネーション！ エアロの酸欠感を満喫しましょう！ (長谷) □	<b>かんたんステップ</b> 基本のステップで、台を昇り降り 楽しく脂肪燃焼しましょう！ (岡森) ★ □
14日	<b>エンジョイステップ</b> いろいろなステップを組み合わせ 楽しく汗をかきましょう！ (山谷) □	<b>かんたんエアロ</b> 基本のステップで気持ちよく体を動かして、 心も体もリフレッシュ！ (ASAMI) ★ □	<b>ヨガピラティス</b> ヨガの動きの中にピラティスの動きを 入れて体幹・全身を使っていきます (藤原)  ★ □
21日	<b>BAILA BAILA</b> 踊ってぽやす！スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ！ ラテンはじめ、様々なダンススタイルと音楽を楽しみましょう (高橋) ★ □	<b>エンジョイステップ</b> いろいろなステップを組み合わせ 楽しく汗をかきましょう！ (村山) □	<b>フレイシングヨーガ</b> ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく 体を整えていきます (西浦)  ★ □
28日	<b>かんたんエアロ</b> 基本のステップで気持ちよく体を動かして、 心も体もリフレッシュ！ (中原) ★ □	<b>K-POPスタイル</b> BTS `Permissio` のサビ部分の振付をやっちゃいます ロマンチック&クールに仕上がります！ (中原) ★ □	<b>G-BODY</b> 下半身中心にガッツリ筋トレしていきます！ しっかりトレーニングしたい方にオススメです (岸田) □



マークはシューズを使用しないクラスです

★マークは初心者におすすめのクラスです

□マークはネット予約対象のクラスです

# 12月の水曜スタジオバラエティ

	14:30~	18:00~
1日	<b>エンジョイエアロ</b> いろいろなステップを組み合わせて 楽しく汗をかきましょ！ (岡森)	<b>かんたんステップ</b> 基本のステップで台を昇り降り いじり汗かけますよ！ (村山) ★
8日	<b>リフレッシュヨガ</b> 基本的なヨガのポーズをベースに呼吸に合わせて全身を 動かしていきます。疲労回復や姿勢改善に効果的です (中原) ★	<b>フレイシングヨーガ</b> ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく 体を癒えていきますよ (西浦) ★
15日	<b>コンティョニングピラティス</b> ストレッチボールとウェーブリングで 体をほぐして癒えていきますよ (藤原) ★	<b>ラテンエアロ</b> エアロビクスの動きにラテン独特の 骨盤回旋などのアレンジを加えますよ (山谷) ★
22日	<b>かんたんエアロ</b> 基本のステップで気持ちよく体を動かして 心も体もリフレッシュ (岡森) ★	<b>BAILA BAILA</b> 踊って癒やす！スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ ラテンをはじめ、様々なダンススタイルと音楽を楽しみましょう！ (高橋) ★
29日	<b>BODY&amp;ストレッチ</b> 姿勢改善のための筋力トレーニングとストレッチを行います 正しい姿勢で効率の良いトレーニングを目指しましょう！ (岸田) ★	<b>かんたんステップ</b> 基本のステップで台を昇り降り いじり汗かけますよ！ (中原) ★



マークはシューズを使用しないクラスです

★マークは初心者におすすめのクラスです



マークはネット予約対象のクラスです

# 12月の日曜スタジオバラエティ

	13:30~	14:45~	16:00~
5日	<p><b>ストレッチヨガ</b></p> <p>ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体をストレッチしていきましょう♪</p> <p>(山谷)  ★ </p>	<p><b>エンジョイエアロ</b></p> <p>いろいろなステップを組み合わせて楽しく汗をかきましょう!</p> <p>(山谷) </p>	<p><b>ZUMBA</b></p> <p>世界各国で大人気のダンスプログラム! ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです♪</p> <p>(村山) ★ </p>
12日	<p><b>クリスマスイベント開催</b></p> <p>※詳細は別紙をご覧ください</p>		
19日	<p><b>ポルドフラ</b></p> <p>バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ 姿勢改善・柔軟性アップに効果的!</p> <p>(長谷)  ★ </p>	<p><b>かんたんエアロ</b></p> <p>基本のステップで気持ちよく体を動かして心も体も17フレッシュ♪</p> <p>(ASAMI) ★ </p>	<p><b>BAILA BAILA</b></p> <p>踊って燃やす! スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ♪ ラテンはじめ、様々なダンススタイルと音楽を楽しみましょう</p> <p>(高橋) ★ </p>
26日	<p><b>フレイシングヨーガ</b></p> <p>ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えていきます♪</p> <p>(西浦) ★ </p>	<p><b>リトモス</b></p> <p>一曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます♪ ミックスバージョンでお届けします!</p> <p>(中原) </p>	<p><b>かんたんステップ</b></p> <p>基本のステップで、台を昇り降り楽しく脂肪燃焼しましょう!</p> <p>(中原) ★ </p>



マークはシューズを使用しないクラスです

★マークは初心者におすすめのクラスです



マークはネット予約対象のクラスです